

ماست پرچرب سالم‌تر است یا کم‌چرب؟



بسیاری از ما طعم مطلوب لبنیات پرچرب را ترک کرده‌ایم؛ به امید این که در طولانی‌مدت تاثیر مثبت آن را بر سلامت خود شاهد باشیم. اما آیا واقعا با مصرف لبنیات کم‌چرب از سلامت بیشتری برخوردار خواهیم بود؟

بسیاری از ما طعم مطلوب لبنیات پرچرب را ترک کرده ایم؛ به امید این که در طولانی مدت تاثیر مثبت آن را بر سلامت خود شاهد باشیم. اما آیا واقعا با مصرف لبنیات کم چرب از سلامت بیشتری برخوردار خواهیم بود؟

به گزارش ایسنا، روزنامه جام جم نوشت: «چند دهه است گفته می شود لبنیات پرچرب خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را افزایش می دهد. بر همین اساس بسیاری از ما طعم مطلوب لبنیات پرچرب را ترک کرده ایم؛ به امید این که در طولانی مدت تاثیر مثبت آن را بر سلامت خود شاهد باشیم. اما آیا واقعا با مصرف لبنیات کم چرب از سلامت بیشتری برخوردار خواهیم بود؟

آیا واقعا ماست پرچرب از سلامت کمتری برخوردار است؟

تفاوت بین ماست کم چرب و پرچرب ناشی از تفاوت چربی های اشباع با سایر انواع چربی است. به نوشته هاروارد هلث، بر خلاف چربی های به اصطلاح غیر اشباع سالم که در روغن زیتون، ماهی های چرب و آجیل یافت می شوند، محصولات لبنی اساسا حاوی چربی های اشباع هستند که می توانند در بروز بیماری های قلبی نقش داشته باشند. به دلیل همین نگرانی ها کارشناسان توصیه می کنند در یک رژیم غذایی استاندارد که حاوی ۲۰۰۰ کالری است، بیش از ۲۰ گرم چربی اشباع مصرف نشود. اما یک ظرف ۲۰۰ گرمی ماست پرچرب فقط حدود ۶/۵ گرم چربی اشباع دارد. بنابراین مصرف ماست پرچرب در محدوده سالم مصرف روزانه چربی های اشباع مشکلی ایجاد نمی کند. به عبارت دیگر در صورتی که روزانه لبنیات و گوشت زیادی مصرف نمی کنید، می توانید از طعم خوب محصولاتی مانند ماست پرچرب لذت ببرید.

چرا مصرف ماست پرچرب می تواند مفیدتر باشد؟

پیدایش این دیدگاه که ماست و لبنیات پرچرب می تواند کشنده باشد به دهه ۱۹۹۰ میلادی برمی گردد؛ زمانی که چربی ها به طور کلی عامل همه بیماری ها و همین طور افزایش وزن قلمداد می شدند. اما تحقیقات جدید نشان می دهد مصرف حدود سه وعده لبنیات در روز برای سلامت مفید است. سال ۱۳۹۷ شمسی / ۲۰۱۸ میلادی مطالعه مهمی در این زمینه در مجله پزشکی لنست منتشر شد. این مطالعه نشان داد افرادی که به طور منظم لبنیات مصرف می کنند در مقایسه با افرادی که لبنیات کم چرب می خورند، کمتر به بیماری های قلبی - عروقی و سکنه مغزی دچار می شوند، کمتر در معرض خطر مرگ زودرس قرار دارند و احتمال افزایش وزن نیز در آنها کمتر است.

لبنیات و به ویژه ماست پرچرب علاوه بر فوایدی که برای سلامت دارد خاصیت سیرکنندگی بیشتری دارد و معمولا نسبت به ماست های کم چرب دارای قند کمتری است، زیرا تولیدکنندگان برای جبران بافت و کاهش طعم محصولات کم چرب، به آنها شکر اضافه می کنند. می توانید صحت این موضوع را با مقایسه مقدار قند موجود در ماست پرچرب و کم چرب در برچسب آنها بررسی کنید. در بیشتر موارد، میزان قند انواع کم چرب دو یا سه برابر است. بنابراین دفعه بعد که قصد خرید ماست داشتید می توانید نوع پرچرب را انتخاب کنید، زیرا چربی های اضافی این محصولات هضم را کند می کند و جهش قند خون را نیز کاهش می دهند.»